中文說明書

立式健身車H101A NDC

BH FITNESS EUROPE

Exercycle, S.L.
(Headquarters)
Zurrupitieta, 22 - Pol. Ind. Júndiz
01015 Vitoria (Alava)
SPAIN
Tel.: +34 945 290 258
Fax: +34 945 290 049
export@bhfitness.es
www.bhfitness.es

BH Fitness France
27, Route de Pitoys
64600 ANGLET
Tél : 05.59.42.04.71.
bhfrance@bhfitness.com

Maquinasport, S.A.
Z.I. Assequins s/n
Giesteira Terreirinho
3750-325 Águeda
PORTUGAL
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
info@bhfitness.pt

BH FITNESS ASIA

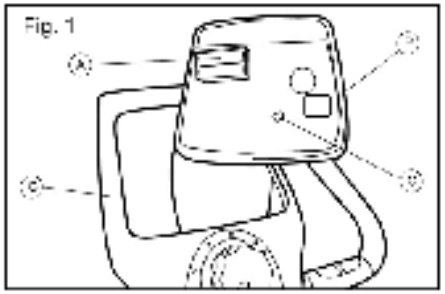
必艾奇亞洲有限公司
42841台中縣大雅鄉中山路139號
Tel: +886-4-25609200
Fax: +886-4-25609280
info@bhasia.com.tw
www.i-bh.com.tw

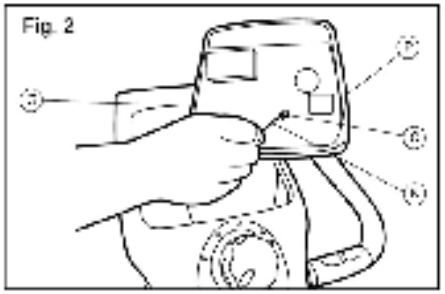
BH (China) Co., Ltd.
Block A, No. 68, Branch Lane 455,
Lane 822,
Zhen Nan Rd., Li Zi Yuan,
Putuo, Shanghai 200331(P.R.C.)
CHINA
Tel: +86-21-52846694
Fax: +86-21-52846814
info@i-bh.cn
www.i-bh.cn

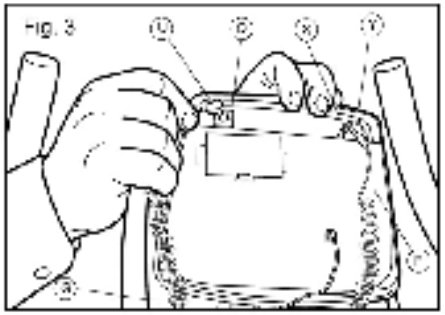
BH FITNESS AMERICA

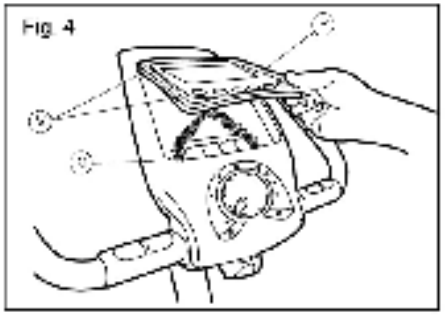
BH North America Corporation
20155 Ellipse
Foothill Ranch, CA 92610 - USA
Phone: 949.206.0330
Toll Free: 866.325.2339
Fax: 949.206.0013
fitness@bhnorthamerica.com

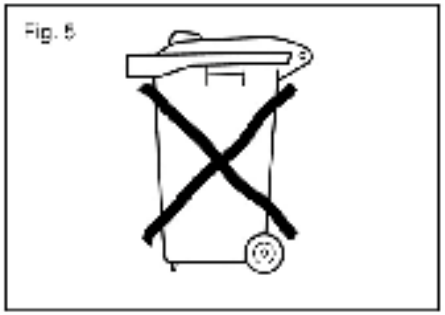
BH Exercycle de Mexico,
S.A. de CV
Eje 132/126
Zona Industrial, 2ª Secc.
78395 San Luis Potosí
S.L.P. MEXICO
Tel.: 52 (444) 824 00 29
Fax: 52 (444) 824 00 31
www.bh.com.mx

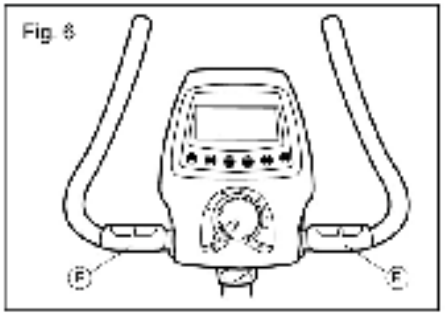


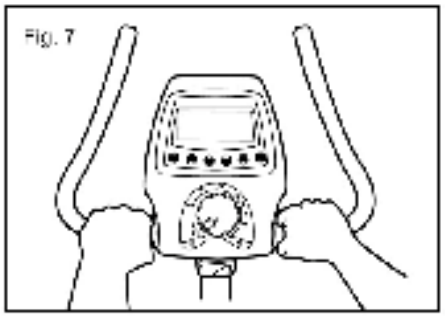


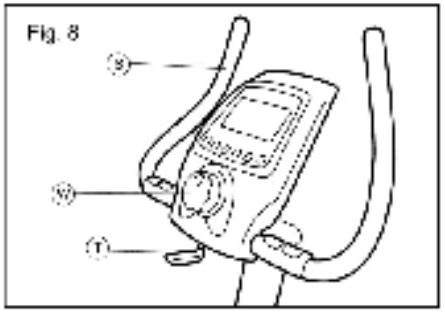












故障檢測與簡單維修指導

問　　題：螢幕有顯示，但只有時間功能

解決方法：

a. 請確認感應線如圖 1 一樣正確連接。

問　　題：螢幕沒有顯示，或者顯示非常模糊

解決方法：

a. 請檢查電池是否安裝正確

b. 請檢查電池是否電量充足

c. 如果電池電量過低，請立刻進行更換

問　　題：螢幕顯示“Batt Low”

解決方法：

a. 請立刻更換電池

問　　題：各種功能所顯示的資料不正常，甚至出現錯誤訊號

解決方法：

a. 取出電池 15 秒之後，重新裝入

b. 檢查電池電量，如果過低，請重新置換

c. 如果以上步驟無效，請更換電子錶

請防止電子錶遇到強光、強磁性物體或者水，以免液晶顯示幕損壞。

BH 保留對產品規格進行修改的權利，恕不另行通知。

F. 調整把手

請放鬆(T)並將把手（S）調整至合適的角度，以保證踩踏時的舒適度。調整完後，請務必拴緊把手，以免脫落，如圖 8 所示。

G. 健身狀況測試功能

此電子錶配備有恢復測試功能。它將能測試使用者在健身結束後，需要多久才能恢復過來。鍛煉結束後，請保持雙手放置於心跳感應器（R）上，如圖 6 示，同時按下“Test”按鍵，電子錶將開始 1 分鐘的倒數計時。在此期間，螢幕只有時間與心率值顯示。在此 1 分鐘內，電子裝置將持續偵測使用者的心跳值。然後，系統偵測出的心率恢復所需的時間將在心率這一行顯示出來。如果您在此 1 分鐘的偵測時間內想放棄此測試，請按“Test”鍵，系統將回到主視窗。

隨著螢幕上時間的顯示，電子錶將可偵測出使用者運動前後心律的差異，您的健身指數也將一併顯示於螢幕上，如：F1，F2，……F5，F6；F1 代表身體狀況最好，F6 為最差。

再按“TEST”按鈕，系統將回到主畫面，如同此功能剛開始時的狀態。

通過健身前後的心率值對比，您可以以最快、最簡單的方式瞭解您的健康狀況。健康指數對您的健康狀況有指導意義，通過它可以瞭解您在身體運動後心跳恢復的速度。通過定期鍛煉，您的健康指數也將逐漸提高。

如果您以如圖 7 的方式放雙手在心跳感應器上，或者螢幕上顯示“P”，此測試功能將無法工作。

安裝電池

本產品電子錶使用兩顆 1.5 伏特的電池。請小心地把兩顆 3 號電池裝入電池盒（A）內，保證電池的正負極安裝正確（如圖 1 所示）。安裝完畢，請蓋好電池盒蓋。

如果啟動電子錶顯示錯誤或者有斷字情況發生，請取下電池 15 秒後重新裝入。

電池電量不足會導致顯示模糊，甚至讀數錯誤。此時，請立刻更換新的電池。

注意：如您要丟棄電池，請置於指定地點的專門容器內，如圖 5 所示。

安裝電子錶

安裝速度感應線：

拔出車身立管中的感應線部分（K），與電子錶背後的感應線部分（C）連接，如圖 2 所示。

安裝心率感應線：

在把電子錶（P）安裝於車身（G）之前，請把右心律感應線（U）連接至電子錶後端的右心律連接器上（O），如圖 3 所示。重複同樣的步驟連接左邊部分（Y—X），亦如圖 3 所示。然後，把電子錶盤部分（P）對準最上端的電子錶殼（G），如圖 4 所示。最後慢慢嵌入，並卡準電子錶。

阻力調整

旋轉面板上阻力調整鈕，即可依照個人需求調整至合適的阻力範圍(1~9段)，如圖 8 (W)位置所示。

電子錶使用

本產品電子錶可在健身的同時，提供速度、距離、時間、卡路里及心律等數值，令使用者更好的掌握自身鍛煉狀況。

一旦您開始踩踏健身車，電子錶螢幕將自行啟動並顯示數值。

在您使用本健身車時，一旦觸按 START/STOP 鍵，所有的功能將立刻停止。

如果再按一次 START/STOP 鍵，所有的功能參數將歸零。

在無人使用的情況下，電子錶將在閒置 4 分鐘後自動關閉，進入省電模式。

A. 檢索功能：

在檢索模式下，電子錶將持續檢索，並隨固定時間間隔顯示健身時的功能參數。

如要選擇檢索功能：

1. 按下 START/STOP 鍵，檢索功能即被選中。螢幕中央將顯示“SCAN”字樣，電子錶每 6 秒變化一次視窗顯示。
2. 在以上狀態再按一次 MODE 鍵，將取消檢索功能(停止 SCAN)。

B. 時間功能：

此功能將以 1 分為單位，正數或者倒數顯示鍛煉時間，最大的時間參數可達 99 分 00 秒。按住 MODE 鍵不放超過 2 秒，可以重設所有參數。

1. 按 START/STOP 鍵啟動電子錶。
2. 再按 START/STOP 鍵停止電子錶。
3. 按一次 MODE 鍵將可取消 SCAN 功能，再按一次 MODE 鍵可以選擇時間視窗。
4. 按▼、▲鍵將可再重新設定鍛煉程式的時間。
5. 再按一次 START/STOP 鍵，將開始倒數計時。

當到達所選鍛煉程式時間時，電子錶將連鳴 8 秒並開始自動從零開始正數計時。

C. 里程數功能：

此功能將以 0.01 公里為單位，正數或者倒數顯示鍛煉距離，最大的距離參數可達 99.99 公里。按住 MODE 鍵不放超過 2 秒，可以重設所有參數。

1. 按 START/STOP 鍵啟動電子錶時鐘。
2. 再按 START/STOP 鍵停止電子錶。
3. 按一次 MODE 鍵將可取消 SCAN 功能，再按一次 MODE 鍵可以選擇距離視窗。
4. 按▼、▲鍵將可再重新設定鍛煉程式的距離。
5. 再按一次 START/STOP 鍵，將開始倒數計時。

當到達所選鍛煉程式距離時，電子錶將連鳴 8 秒並開始自動從零開始正數增加距離。

D. 卡路里功能：

此功能將以 1 千卡為單位，正數或者倒數顯示鍛煉所消耗的卡路里，最大的卡路里參數可達 9990 千卡。按住 MODE 鍵不放超過 2 秒，可以重設所有參數。

1. 按 START/STOP 鍵啟動電子錶。
2. 再按 START/STOP 鍵停止電子錶。
3. 按一次 MODE 鍵將可取消 SCAN 功能，再按一次 MODE 鍵可以選擇卡路里視窗。
4. 按▼、▲鍵將可再重新設定預計消耗的卡路里。
5. 再按一次 START/STOP 鍵，將開始倒數計時。

當到達所選鍛煉程式設定消耗的卡路里時，電子錶將連鳴 8 秒並開始自動從零開始正數增加卡路里。

E. 心率功能：

此功能將適時提醒使用者的心律是否超過程式的設定值（30-240BPM）。按住 MODE 鍵不放超過 2 秒，可以重設所有參數。

1. 按 START/STOP 鍵啟動電子錶。
2. 再按 START/STOP 鍵停止電子錶。
3. 按一次 MODE 鍵將可取消 SCAN 功能，再按一次 MODE 鍵可以選擇心律視窗。
4. 按▼、▲鍵將可再重新設定所鍛煉程式所需達到的心率值。
5. 再按一次 START/STOP 鍵，將可開始健身。

手握心率使用說明：

在此模式下，通過雙手放在把手上端的感應器，可偵測心率值，如圖 6 所示。雙手放置於感應器上，電子錶上的心跳符號將開始顯示“PULSE”並持續閃爍。持續幾秒之後，您的心率值將顯示在螢幕上。

如果雙手所放位置不準確，心律偵測功能將無法正確工作。如圖 7 所示。

如果螢幕上顯示數值“0”或者心跳符號不再閃爍，請重新確認雙手正確放置於感應器上且電子錶背面的感應線（U）（Y）連接正確。